

中央体育館だより

毎月発行：令和4年4月1日

4月号 VOL.164



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



「一般公開」のご案内

営業時間について

感染症対策に伴い、プログラムの開催時間の変更および一部プログラムが中止となる場合があります。予めご了承ください。また、変更が生じた場合、随時、中央体育館公式ホームページにてご案内いたします。プログラムの再開をご確認の上、ご来館をお願いいたします。

■ 一般公開について ■

- ・安全にプレーを楽しんでいただくため、職員や指導員の指示に従ってください。
- ・定員を超えた場合、ご入場いただけません。・個人を対象としています。団体でのご利用はご遠慮ください。
- ・小・中学生の利用は 20：00 まで。 ・ 18：30 以降の小学生の参加は、保護者の送迎が必要です。
- ・準備・後片づけにご協力ください。 ・敷地内は全面禁煙です。(加熱式・電子たばこ含む)
- ・貴重品については各自で責任を持って保管してください。盗難・紛失に関して、一切の責任を負いかねます。
- ・区の事業、各種大会の開催、工事等によるプログラムの変更、または臨時に休場することがあります。館内掲示、中央体育館公式ホームページにてご確認ください。
- ・ゴミ箱はご利用になれません。各自でお持ち帰りください。

■ 利用料金 ■ 中学生まで・65歳以上・障がい者：150円、高校生以上～64歳：300円
※当面の間、定期券の発行はありません。

■ 発券時間 ■ ★10分前 ◎15分前 ◆20分前 (混雑を緩和する為、発券時間が異なります。)
バドミントンは3/24より、区民◆20分前～、区外★10分前～の発券となります。

【競技場】

	月	火	水	木	金	土
【競技場】	午前 貸切	[定員:28名] ★ソフトテニス 9:00～11:30 【小学4年生以上】 ラケット持参	[定員:60名] ◎さわやか リズム健康体操 10:00～11:30 【高校生以上】	[定員:30名] ★バレーボール 9:00～11:30 【中学生以上】	[定員:60名] バドミントン 9:00～11:30 【中学生以上】 シャトル・ラケット持参 (シャトル販売有り)	[定員:60名] 第1・3土曜日 ★スポーツ広場 9:00～11:30 【年齢制限なし】
	夜間 貸切	[定員:60名] ◎卓球 19:00～21:30 【小学生以上】 ボール・ラケット持参 (ボール販売有り)	[定員:60名] バドミントン 19:00～21:30 【小学4年生以上】 シャトル・ラケット持参 (シャトル販売有り) 区民優先 区民受付 18:40～ 区外受付 18:50～ ※団体でのご利用は お断りします。	[定員:50名] 第1・3・5木曜 ◎バスケットボール 19:00～21:30 【中学生以上】 [定員:28名] 第2・4木曜 ◎ソフトテニス 19:00～21:30 【小学4年生以上】 ラケット持参	区民優先 区民受付 8:40～ 区外受付 8:50～ ※団体でのご利用は お断りします。	※団体でのご利用は お断りします。

★競技場プログラムは、屋内用シューズ(靴の裏が生ゴムか白、またはノンマーキングラバーのもの)を持参ください。

発券時間： ★10分前 ◎15分前 ◆20分前（混雑を緩和する為、発券時間が異なります。）

【第1格技場（畳）】

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	貸切	[定員：30名] ★シニアストレッチ 健康体操 10:00～11:30 【65歳以上】	[定員：12組] ★親子リズム体操 10:00～11:30 【2～5歳と その保護者】	貸切	[定員：30名] ◎シニアリズム 健康体操 10:00～11:30 【60歳以上】	貸切	[定員：24名] ★合気道 ※祝日休み 9:30～11:30 【中学生以上】
午後	[定員：40名] ★柔道 17:00～18:30 【5歳～中学生】 18:30～20:00 【中学生以上】	貸切		[定員：40名] ★柔道 17:00～18:30 【5歳～中学生】 18:30～20:00 【中学生以上】	貸切	[定員：40名] ★柔道 16:00～17:45 【5歳～中学生】 18:00～20:00 【中学生以上】	貸切
夜間		[定員：30名] ◆空手道 19:00～21:30 【小学生以上】	貸切				

【第2格技場（床）】

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	貸切	貸切	[定員：30名] ★なぎなた 9:00～11:30 【小学生以上】	貸切	貸切	貸切	[定員：40名] ◎剣道 9:00～11:30 【中学生以上】
午後	貸切	貸切	[定員：40名] ★剣道 13:00～15:00 【中学生以上】	貸切	貸切	貸切	[定員：40名] ★初心者剣道 12:20～14:30 【中学生以上】
夜間			[定員：40名] ★剣道 19:00～21:30 【中学生以上】		[定員：40名] ★剣道 19:00～21:30 【中学生以上】 ★なぎなた 19:00～21:30 【小学生以上】	[定員：40名] ★剣道 19:00～21:30 【中学生以上】	定員 【定員：各30名】 ★居合道 14:30～18:00 ◎杖道 18:00～19:30 ★居合道 19:30～21:30 【高校生以上】
	[定員：20名] ★子ども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】	貸切		[定員：20名] ★子ども剣道 15:40～18:40 【6歳～中学生】			

【弓道場】

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	貸切	貸切	貸切	貸切	貸切		[定員：20名] ◎弓道 9:00～18:40 ※日曜15:40～ 初心者優先 【中学生以上】
午後①		[定員：20名] ◎弓道 12:20～15:20【中学生以上】				[定員：20名] ◎弓道 9:00～21:30 【中学生以上】	利用時間は 3時間まで
午後②		[定員：20名] ◎弓道 15:40～18:40【中学生以上】					
夜間			[定員：20名] ◎弓道 19:00～21:30【中学生以上】				貸切

★弓道場は、素足禁止（足袋もしくは木綿素材の靴下着用）

【トレーニング】

	月～日・祝	水	木	土	日・祝
午前	[定員：15名] トレーニング 9:00～22:00 【高校生以上】				[定員：7名] エアライフルは【有資格者のみ】 9:00～11:30
午後			エアライフル 12:30～15:00	エアライフル 16:00～18:30	チームライフル ★12:30～★13:30～★14:30～ 【10歳以上】 要電話予約 (各回4名)
夜間	※利用時間は2時間まで				チームピストル ★16:00～★17:00～ ※当日電話予約（先着順）03-3714-9591 ・区内在住（在学・在勤）→午前9:15～受付 ・区外 →午前9:30～受付

★エアライフルは「4.5mmを使用する競技用エアライフル銃」「銃所持許可証」持参